

呼吸器症状のある方に向けた 在宅ケアの手順

現在、コロナウイルス感染症（COVID-19）が拡散する中、風邪やインフルエンザに似た症状を持つ人の多くが COVID-19 に感染している可能性があります。ほとんどの人は、軽い病状だけで自宅で回復できるので、医師の診察や COVID-19 の検査を受ける必要はありません。ただし、65 歳以上の方、妊娠中の方、または慢性疾患や弱い免疫系などの健康疾患がある方の場合、重病のリスクが高いため、早期に医師に連絡をするようにしてください。

このガイダンスでは、発熱、咳、息切れ、または呼吸困難を含む COVID-19 の症状がある方に向けた在宅ケアの指示を提供します。症状には、悪寒、体の痛み、のどの痛み、頭痛、下痢、吐き気/嘔吐、鼻水なども含まれます。

ホームケア

COVID-19 を引き起こすウイルスに対する特定の治療法はありません。回復するためにとれる手段を以下の通りです。

- 休息をとる
- 十分な水分補給をする
- アセトアミノフェン（タイレノール®）を服用し、発熱と痛みを軽減する
- 2 歳未満の子供には、医師の診断なしに市販の風邪薬を投与しない
- これらの薬は感染を「治す」ことはなく、病原菌の拡散も止めないので注意する

医療を受ける

症状が悪化した場合（呼吸困難など）は、迅速な診察を受けてください。重病のリスクが高い場合は早めに医師に連絡してください。医療従事者または精神衛生サービスを探すために支援が必要な場合は、2-1-1にお電話ください。

医師を訪問する際は事前に連絡してください。

診察や検査が必要な場合は、医師と話し合うなど、電話でアドバイスを受けることができます。医療施設を訪れる場合は、入る前にマスクを着用して、他者への感染を避けましょう。

次のような深刻な症状については、医療を受けることをお勧めします。



生命にかかわる症状のある人は911に連絡してください。COVID-19の感染の可能性があることをスタッフに伝えてください。 可能であれば、救急医療サービスが到着する前にマスクを着用してください。

COVID-19 に対してストレスを感じる人もいます。精神面のケアの仕方や、愛する人をサポートする仕方を学ぶため publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ にアクセスしてください。精神面について相談したい場合は、医師またはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター年中無休ヘルプライン（800）854-7771 にご連絡ください。

他者の保護

下記の手順に従い、ご家庭の方や地域の人々に感染が広がるのを防いでください。

医療を受ける以外は自宅待機

- 職場、学校、または公共の場所へ行かないでください。
- 最初に症状が現れてから少なくとも7日が経過した上で、回復してから少なくとも3日が経過するまで自宅待機してください。回復とは、発熱を抑える薬剤を使用しない状態で72時間発熱しない上、呼吸器症状（咳、息切れなど）が改善したことを意味します。
- 感染中に外出する必要がある場合は、公共交通機関を使用しないでください。可能であれば、個人用車両を使用してください。ご自分で運転できない場合は、ドライバーとの距離をできるだけ離し、窓を開けたまま、可能であればマスクを着用してください。
- 手伝いがない場合は、できるだけ食料品やその他の必需品の配達をドアの所に置いて貰うようにしてください。ドアで面会する必要がある場合は、マスクを着用してください。

自宅内でも他者から距離を置くようにしてください

- 特定の部屋に留まり、できるだけ家の中でも周囲から距離を置いてください。重病のリスクが高い人から距離を置くことが特に重要です。可能であれば、部屋を別にするなど異なる生活の取り決めも検討してください。
- 別々のバスルームを使用してください。これが不可能な場合は、使用後にトイレを清掃してください（下記参照）。
- 周囲から少なくとも6フィート離れているようにしてください。
- 十分な換気をするため可能であれば、自宅の共有スペースの窓を開けるか、扇風機またはエアコンをつけてください。
- 訪問者を許可せず、家の中の人数を制限してください。
- 病気の際はペットや他の動物を扱わないでください。
- 病気の際は他者に食べ物を調理したり提供したりしないでください。

人の周りにはいるときはマスクを着用してください

部屋や車を共有するなど人やペットの周りにはいるとき、また病院や診療所に入る前に、マスクを着用する必要があります。呼吸困難を引き起こすなどの理由でマスクを着用できない場合、同居人と同じ部屋にいないようにしましょう。同じ部屋に入る必要がある場合は相手がマスクを着用するようにしてください。部屋を退出した後はすぐに手を洗い、マスクを取り外して処分し、再び手を洗うようにしてください。

咳やくしゃみを覆ってください

咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆ってください。裏地付きのゴミ箱に使用済みのティッシュを捨て、すぐに手を洗ってください。

個人の家庭用品を共有しないようにしてください

お皿、グラス、コップ、食器、タオル、寝具などを家庭内の人やペットと共有しないでください。使用後は石鹼と水でよく洗ってください。

頻繁に手を洗ってください

特に鼻をかんだり、咳をしたり、くしゃみをした後、更にはトイレに行った後、食事をする前や食事を準備する前は頻繁にしっかりと手を石鹼と水で少なくとも20秒間洗ってください。石鹼と水が使用できない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液で手の表面全体を濡らし、乾くまで手をこすり合わせて綺麗にしてください。手が目に見えて汚れている場合は、石鹼と水を使用してください。

よく触れる物や表面を毎日清掃・消毒してください

よく触れる物の表面には、カウンター、テーブルトップ、ドアノブ、浴室の備品、トイレ、電話、キーボード、タブレット、ベッドサイドテーブルが含まれます。また、体液が付着している可能性のある表面はすべて洗浄して消毒してください。製品ラベルの指示に従い、家庭用クリーニングおよび消毒剤のスプレーまたはワイプ

を使用してください。[公衆衛生局のウェブサイト](#)の「[家庭での呼吸器疾患の拡散の防止](#)」のクリーニング手順を参照してください。

密接に接触する人と話し合う

検疫

ご家庭の人々、親しいパートナー、介護者および症状がある間に10分以上6フィート以内にいた人々は、「密接な接触者」とみなされます。これらの密接な接触により、COVID-19に感染する可能性があります。症状が現れるまでに2～14日かかるため、気分が良い場合でも自己検疫するようにしてください。詳しくは[新型コロナウイルス感染者と密接に接触した方向けの家庭内検疫ガイダンス](#)をご覧ください。

清掃

介護者と家庭内の接触者は、部屋や浴室を掃除したり、体液や分泌物（汗、唾液、鼻粘液、嘔吐物、尿、または下痢など）に触れる場合は、使い捨てのマスクと手袋を着用したりする必要があります。最初に手袋を取り外してそれ廃棄し手をきれいにしてから、今度はマスクを取り外して廃棄し、再び手をきれいにする必要があります。